विश्व हिन्दू परिषद

श्रीमज्जगद्गुरू शंकराचार्य परम्परा संवाहक
श्री उमाशक्ति पीठाधीश्वर
स्वामी श्री रामदेवानन्द सरस्वती जी महाराज
श्रीधाम वृन्दावन

केन्द्रीय मार्गदर्शक मण्डल

सम्पर्क सूत्र : 9412662247
~~9456288800~~

पत्रांक :

:: हनुमान—चालीसा—साधना—विधि ::

दिनांक ...../....../.............

दूरीकृतसीतार्तिः प्रकटीकृतरामवैभवस्फूर्तिः । दारितदशमुखकीर्तिः पुरतो मम भातु हनुमतो मूर्तिः ॥

कलियुग में श्रीहनुमानजी की उपासना विशेषतः फलीभूत होती है। सबसे सरल उपासना विधि है : "हनुमान-चालीसा के प्रतिदिन 108 पाठ करना" : *"जो सत बार पाठ कर कोई। छूटहिं बंदि महासुख होई॥"* **सभी साधकों से अपेक्षा है कि आप—किसी धर्मानुकूल कामना की पूर्ति के लिए अथवा धर्मरक्षा एवं प्रभु-भक्ति-प्राप्ति के निष्काम संकल्प से—अपनी सुविधानुसार 1, 7, 9, 11, 21, 30, 41, 60 या 360 दिनों के लिए—हनुमान-चालीसा के प्रतिदिन 108 पाठ का मानसिक संकल्प लें।**

अपने लिए कम्बल, ऊन या सन (जूट) से निर्मित एक निजी आसन रखें; जिसपर [पत्नी-पुत्र-आदि] किसी अन्य को भी न बैठने दें। साधना को आरम्भ करने के एक दिन पूर्व से ही प्याज़-लहसुन-मांस-मदिरा-मैथुन-मिथ्याभाषण-अश्लील वार्ता-आदि का पूर्णतः त्याग करें। साधना-काल में फलाहार या सात्त्विक भोजन, भूमि पर शयन, ब्रह्मचर्य का पालन अनिवार्य है। पाठ में बैठने से पूर्व स्नान अवश्य करें [महिलाएँ आवश्यकतानुसार केशस्नान तथा रोगी अपनी सुविधानुसार अर्धस्नान कर सकते हैं]। यदि सम्भव हो, तो पाठ करते समय केसरी वस्त्रों—पुरुष कुर्ता-धोती तथा स्त्रियाँ सूट या साड़ी—को धारण करें। श्रीहनुमानजी के चित्रपट की कर्पूर-आरती करके उन्हें गुड़-चने एवं ऋतुफल का भोग लगाकर चालीसा के 108 पाठ सुनाएँ। प्रतिदिन आसन पर बैठने के बाद एवं उठने से पहले 21 बार *"श्रीराम जय राम जय जय राम"* बोलें।

प्रयास करें कि प्रतिदिन नियत समय पर एक ही बैठक में 108 पाठ करें। रोग, शौच या आपात्काल की स्थिति में आप बीच में उठ सकते हैं; किन्तु उस काल में किसी से बोलकर बात न करें। गला सूखने पर आप आसन से उठकर जल का सेवन भी कर सकते है; किन्तु उसके बाद [अथवा शौच-आदि से निवृत्त होकर] आपको पुनः हाथ-पाँव धोकर ही आसन पर बैठना होगा। जो लोग नीचे बैठकर पाठ न कर सकें, वे कुर्सी पर अपना आसन डालकर पाठ करें। यदि साधना के बीच में सूतक [या महिलाओं का मासिक धर्म] आ जाए, तो आसन पर न बैठें, पूजा भी रोक दें तथा घर में चलते-फिरते ही पाठ का नियम पूरा करें।

जिस दिन साधना पूर्ण हो, उस दिन अपने निकटवर्ती हनुमान-मन्दिर में जाकर श्रीहनुमानजी की यथाशक्ति पूजा एवं अन्नदान करें। इस साधना से आपके सभी मनोरथ पूर्ण होंगे तथा आप श्रीहनुमानजी के तेज को अपने निकट अनुभव कर सकेंगे। श्रीहनुमानजी की कृपा से आपकी सभी तन्त्र-मन्त्र-जनित नकारात्मक बाधाएँ दूर होंगी तथा सकारात्मक ऊर्जा का विकास होगा। यह साधना सभी क्षेत्र, देश, जाति, आयु, अवस्था, वर्ण एवं आश्रम के स्त्री-पुरुषों के लिए समानरूप से फलदायी है। इसके अतिरिक्त; सामान्य दिनों में, एक सूर्योदय से लेकर अगले सूर्योदय के बीच, प्रतिदिन चलते-फिरते अथवा आसन पर बैठकर चालीसा के न्यूनतम सात पाठ अवश्य करें। प्रयास करें कि घर के छोटे बच्चों को प्रतिदिन सात बार चालीसा पढ़वाएँ तथा प्रति वर्ष गर्मियों की छुट्टियों में उनसे यह साधना करवाकर उनमें साधना का संस्कार डालें। नारायणस्मृतिः॥

स्वामी रामदेवानन्द सरस्वती

~ दण्डी स्वामी रामदेवानन्द सरस्वती, श्रीधाम वृन्दावन
(उमाशक्तिपीठाधीश्वर जगद्गुरु-शंकराचार्य-परम्परा-संवाहक)

नागपंचमी (श्रावण शुक्ल 5, विक्रमी सं. 2080)
सोमवार, 21 अगस्त 2023 ई., वृन्दावन (उ.प्र.)